# C:\Users\Иван\Desktop\бородулин.jpg

# Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

# Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами РФ:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. План мероприятий на 2015 – 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя Национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.

11. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный № 25016).

12. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.

* 1. **Направленность**

Программа дополнительного образования «Правая ракетка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

* 1. **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность.

На современном этапе развития нашего общества физической культуре и спорту придается большое оздоровительное, образовательное, развивающее и воспитательное значение. Занятия физическими упражнениями помогают школьникам стать достойными гражданами, готовыми к труду и защите Родины, содействуют укреплению здоровья, формированию основ здорового образа жизни, воспитанию нравственных качеств.

Пояснительная записка Образовательная программа по теннису «Юный теннисист» относится к базовому уровню и имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность** Программа направлена на физическое и нравственное самосовершенствование через занятия теннисом, которые включают в себя технику, тактику, физическую и психологическую подготовку. Большой теннис за последние 2 десятилетия приобрел широкую популярность не только в Москве, но и по всей России. Занятия теннисом приносят несомненную пользу и для физического развития, и для поднятия настроения и жизненного тонуса, помогают формированию дисциплины, твердого характера, а также воспитанию всесторонне развитых личностей. Умение играть в теннис многое добавляет к облику современного, уверенного в себе человека.

**Новизна** программы Новизна и оригинальность программы состоит в том, что в ней присутствует целостный комплексный подход к подготовке юных теннисистов и представлено последовательное решение педагогом и обучающимися многочисленных задач спортивной подготовки на пути к достижению результата.

* 1. **Цель и задачи программы**

Создание условий для успешного обучения обучающихся широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта. Повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей, содействие успешному решению задач физического воспитания детей, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья, а также организации их свободного времени.

**Задачи**

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропаганда здорового образа жизни.

**1.4 Отличительная особенность**

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от уже существующих образовательных программ в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

**1.5 Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Данная программа предназначена для детей в возрасте от 11 до 14 лет. Принцип набора детей в объединение: формирование групп по возрасту. Особенности набора детей: набор свободный. Принимаются все желающие. Специального отбора не производится. В программе предусмотрено участие талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Обучающие предоставляют медицинский допуск врача о состоянии здоровья. Уровень программы Программа реализуется на ознакомительном уровне.

**1.6 Сроки реализации программы**

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы: 1 учебный год.

**1.7 Форма и режим занятий** очная с применением дистанционных форм обучения. Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме. В группе 15-20 человек. Занятия в объединении проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятия – 45 минут.

**1.8. Ожидаемые результаты:**

Личностные результаты

-Осознание ответственности за общее благополучие своей этнической принадлежности.

-Проведение рефлексивного анализа собственной учебной деятельности.

-Умение работать в разных учебных позициях: обучающийся, тренерпреподаватель, педагог, критик, оценщик, оратор.

-Стремление к самосовершенствованию.

-Формирование широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающей в себя социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы.

Метапредметные результаты

-Умение замечать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи.

- Умение оценивать собственную работу по критериям, самостоятельно разрабатывать критерии оценки, использовать разные системы оценки (рейтинг, баллы)

- Умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей, родителей и других людей. - Умение самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану.

- Умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.

- Умение замечать проблему, формулировать её в самостоятельной деятельности, намечать способы решения проблем поискового и творческого характера.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня

- Представлять занятия теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека

- Измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств

- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований

- Владеть простейшими техническими приемами

- Иметь навыки соревновательской деятельности

- Соблюдать правила техники безопасности в местах проведения занятий

**1.9 Формы** **подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всем её протяжении.

Мониторинг образовательной деятельности проводится 3 раза в год: в сентябре (начальный контроль), декабре (промежуточный контроль) и апреле-мае (итоговая контроль).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время проведения** | **Цель проведения** | **Формы контроля** |
| **Начальный или входной контроль** | | |
| В начале учебного года | Оценка уровня развития физических качеств. | Педагогическое тестирование. |
| **Текущий контроль** | | |
| В течении учеб- ного года. По окончании изуче- ния темы или  раздела. | Оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья. | Педагогическое наблюдение в течение всего учебного года; зачет. |
| **Промежуточный контроль** | | |
| В конце полугодия. | Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения. | Зачет; товарищеские встречи; опрос; собеседование; тест - задания. |
| **Итоговый контроль** | | |
| В конце курса обучения | Определение результатов обучения. Ориентир обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образо-  вательной программы и методов обучения. | Выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения умений и навыков основам тенниса, а также теоретических знаний. |

1. **Учебно- тематический план программы**.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | всего | теория | практи  ка | Форма аттестации, контроля |
| 1. | Теоретическая подготовка основам тенниса | 8 |  |  | Опрос, тестирование |
|  | Вводное занятие |  | 1 | 1 |
|  | Развитие тенниса |  | 1,5 | 0,5 |
|  | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях |  | 0,5 | 0,5 |
|  | Основы тенниса |  | 1 | 2 |
| 2. | Специальные подготовительные  упражнения с мячом | 23 | 0,5 | 22,5 | Педагогическое наблюдение,  Практическое тестирование |
| 3. | Специальные упражнения с мячом и ракеткой.Удары. | 15 | 0,5 | 24,5 | Педагогическое наблюдение,  Практическое тестирование |
| 4. | Общая физическая подготовка | 5 | 0,5 | 4,5 | Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование |
| 5. | Мероприятия воспитательного характера | 4 | - | 4 | Педагогическое наблюдение |
| 6. | Контрольные игры и соревнования | 2,5 | - | 2,5 | Педагогическое наблюдение |
| 7. | Промежуточная и итоговая аттестация | 2,5 | 0,5 | 2 | Тесты, нормативы, контрольные  испытания |
| Итого: | | 72 | 6 | 66 |  |

# Содержание дополнительной общеобразовательной программы

*Тема 1. Теоретическая подготовка основам тенниса:*

Техника безопасности. Название игры (теннис). Части ракетки( ручка, головка, струны). Части тела (правая рука, нога, левая рука, нога, голова шея, живот, спина, бедро, голень, колени, локти, кисти рук). Основные направления – право-лево, вперед-назад, вверх-вниз. Понятие внутри-снаружи. Направление движения мяча – линия, диагональ. Названия ударов – справа с отскока, слева с отскока. Замах, окончание удара, исходное положение. Понятия бег змейкой, зигзагом, приставным шагом.

*Тема 2. Специальные подготовительные упражнения с мячом:*

Поймать отскочивший мяч, подброшенный самим игроком, от себя вперед-вправо движением, напоминающим выполнение удара справа. Поймать отскочивший мяч, подброшенный самим игроком, от себя вперед-влево движением, напоминающим выполнение удара слева. Мяч ловится левой рукой в момент выноса рук вперед. Поймать отскочивший от тренировочной стенки мяч после его удара о землю движением, напоминающим выполнение ударов справа и слева. Поймать отскочивший от тренировочной стенки мяч с лета движением, напоминающим выполнение ударов справа и слева.

*Тема 3. Специальные упражнения с мячом и ракеткой. Удары*: *Удары с отскока.*

Формирование представления о точке удара и ударных позах (справа и слева по отскочившему мячу), хватке ракетки. Фиксация точки удара при помощи приспособлений

«удочка», «мяч на спице» или с помощью педагога. Точка удара вынесена вперед в сторону, плоскость ракетки перпендикулярна площадке. При ударе справа левая нога впереди, но не

перекрывает правую. При ударе слева правая нога в стороне впереди, явно перекрывая левую ногу.

Выполнение отдельных ударов с относительно фиксированной постановкой ног. Одиночные удары со своего подброса в фон, в стенку. Одиночные удары с подброса мяча партнером с расстояния 3 - 4 м (упражнение выполняется парами). Не изменять первоначальной постановки ног (можно только «подшагивать» ближней к мячу ногой). Корректировать положение точки удара и оценивать попадание мяча в заданное место (цель).

Выполнение серии отдельных ударов раздельно справа и слева. Серии ударов с подброса мяча партнером с расстояния 3 - 4 м . Корректировать положение учащегося и его подход к мячу («близко», «впереди», «пропустил», «поздно», «раньше», «не успел», «тянешься», «не той ногой»).

Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности. Исходное положение - «положение готовности». Начало движения осуществляется толчком разноименной с ударом ноги. Корректировать подход к мячу и позицию, занимаемую учеником.

Выполнение серии ударов справа и слева в определенной последовательности. Исходное положение - «положение готовности». Перекидка мяча через сетку с партнером в 3 — 4 м от сетки (то же самое у сетки). Своевременно занимать исходную позицию «положение готовности». Корректировать подход к мячу и позицию, занимаемую учеником.

*Удары с лета.*

Формирование представления о точке удара, положении ракетки и игрока в момент контакта с мячом. Фиксация точки удара и положения учащегося посредством показа и объяснения. Голова ракетки выше кисти бьющей руки, точка удара впереди туловища на 30 - 40 см. При ударе справа впереди левая нога, при ударе слева - правая. Корректировка положения ракетки и позиции, занимаемой учеником.

Выполнение отдельных ударов раздельно справа и слева. Подброс мяча на ракетку учащегося, выполняющего упражнение в паре с партнером; расстояние от сетки 1 — 1,5 м. Исходное положение учащегося заранее сориентировано вправо или влево соответственно. То же, что и в предыдущем упражнении.

Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности. Подброс мяча справа и слева от учащегося сначала в определенной, а затем в произвольной последовательности. Исходное положение - «положение готовности». Начало движения вправо или влево осуществляется толчком разноименной с ударом ноги. Корректировка постановки ног. Выполнение серии связанных ударов раздельно справа и слева. Партнер направляет мяч ракеткой несильно и удобно для учащегося. Исходное положение учащегося заранее сориентировано. Корректировка точки удара и положения учащегося («не дошел», «не та нога», «отойди»).

Выполнение серии связанных ударов справа и слева в произвольной последовательности. Партнер направляет мяч ракеткой несильно и недалеко (1 - 1,5 м) в разные стороны. Корректировка точки удара и положения учащегося с учетом обеспечения своевременной готовности к удару и удобного подхода к мячу («после удара в исходное положение!», «с какой ноги начал движение?», «близко к мячу», «поверни плечи!», «поверни ноги!», «не та нога впереди»).

*Тема 4, Подача*

Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока. Фиксация точки удара и положения учащегося посредством показа и объяснения. Точка удара строго вверху-впереди.

Вы на 10 - 15 см выше положения «вытянувшись вверх с ракеткой». Корректировать полнение подброса мяча с фиксацией предударного положения. Подбрасывать мяч подброс и ловлю мяча после подброса и в момент предполагаемого удара правой рукой.

Выполнение ударного движения. Использовать броски мяча, палки в цель. Следить за тем, чтобы учащийся выполнял броски, не теряя равновесия и не меняя фиксированной постановки ног. Выполнение подачи.

*Удары над головой*

Формирование представления о точке удара, исходном и ударном положениях игрока. Фиксация точки удара и положения учащегося посредством показа и объяснения.

Точка удара строго вверху-впереди. Положение перед ударом - боком к сетке (левая нога впереди, правая - сзади, рука и ракетка подняты).

Выполнение подходов к отскочившему мячу с фиксацией предударного положения и ловлей мяча вверху левой рукой. Подброс мяча партнером на 8 - 10 м вверх так, чтобы он приземлился в 3 — 4 м от сетки. Передвижение к мячу приставными шагами, рука и ракетка подняты заранее. Корректировать подход к мячу и постановку ног. Ловить мяч вверху и строго перед собой левой рукой. После ловли мяча не терять равновесия и не менять фиксированной постановки ног.

Выполнение ударов по отскочившему мячу. Корректировать подход к мячу, обращать внимание на своевременную готовность к удару и на правильный выбор точки удара («не дошел», «ударил низко», «справа (или слева) от себя», «не отошел», «раньше боком», «сохранять постановку ног!»). Оценочные материалы

**Критерии оценивания:** исполнение технических приемов, теоретические знания, выполнение специальных упражнений. Уровни результата: высокий уровень, средний уровень, низкий уровень.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Раздел программы | Форма контроля | Критерий оценки | Система оценки |
| **1** | Основы знаний Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела  теоретическая  подготовка основам тенниса. | Опрос и тестирование | 1-отвечает часто неправильно, несмотря на помощь взрослого; 2- отвечает правильно, но  нуждается в напоминании взрослого, его контроле;  3- на все вопросы отвечает правильно. | низкий уровень  средний уровень 3-высокий уровень |
| **2** | Общая физическая подготовка (ОФП) | Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование – контрольные упражнения и нормативы. | 1- Упражнение не выполнено;  2- Упражнение выполнено  недостаточно точно, с  напряжением, допущены незначительные ошибки; 3-технически правильное  выполнение движений, уверенно,  без напряжения, в нужном темпе и характере. | 1-низкий уровень 2- средний уровень 3-высокий уровень |
| **3** | Теннисные умения и навыки. | Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование. | 1- Упражнение не выполнено; 2- Упражнение выполнено  недостаточно точно, с  напряжением, допущены незначительные ошибки; 3-технически правильное  выполнение движений, уверенно,  без напряжения, в нужном темпе и характере. | низкий уровень  средний уровень 3-высокий уровень |
| **4** | Мероприятия воспитательного характера. | Педагогическое наблюдение,  теоретическое тестирование. | 1-представления о правилах и нормах не четкие. Правила  соблюдает с помощью подсказки; 2-имеет представления о  некоторых правилах поведения и нормах, соблюдая их с помощью напоминания;  3- имеет четкие представления о  правилах и нормах поведения и соблюдает их. | низкий уровень  средний уровень 3-высокий уровень |
| **5** | Промежуточная аттестация | Педагогическое тестирование, нормативы. | тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки;  допущена одна ошибка, не  влияющая на конечный результат; 3-все элементы теста выполнены в  полном соответствии с возрастом. | низкий уровень  средний уровень 3-высокий уровень |
| **6** | Итоговая аттестация | Контрольные  испытания, зачёт. | тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки;  допущена одна ошибка, не  влияющая на конечный результат; 3-все элементы теста выполнены в полном соответствии с возрастом. Оценивается время выполнения и  количество попаданий. | низкий уровень  средний уровень 3-высокий уровень |

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы**

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

## Организационно-методическое обеспечение:

Для обеспечения образовательного процесса и эффективной реализации образовательных модулей создан учебно-методический комплект. Его содержание:

* Методические рекомендации по использованию образовательных технологий;
* перечень игр и упражнений (по темам программы);
* конспекты занятий;
* набор диагностических тестов, помогающих обучающимся и педагогу планировать эффективность развития различных личностных качеств;
* тематический указатель литературы для педагогов, обучающихся и родителей.
* методические пособия.

Комплект учебно-методических материалов способствует:

* достижению высокой результативности всего образовательного процесса;
* освоению обучающимися программы в полной мере на протяжении всего курса обучения;
* позволяет педагогу в рамках своего образовательного курса комфортно, квалифицировано вести занятия.

## Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, приведен в таблицах 1, 2.

## Таблица 1.

**Материально-техническое обеспечение программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Количество, шт. |
| 1. | Спортивное помещение | 2 |
| 2. | Стол для настольного тенниса | 2 |
| 3. | Тренажер (резиновый бинт) | 1 |
| 4. | Тренажер «колесо» | 1 |
| 5. | Тренажер «стенка» | 2 |
| 6. | Сетка для настольного тенниса | 2 |
| 7. | Скакалка обычная | 3 |
| 8. | Утяжеленная ракетка | 1 |
| 9. | Корзины для мячей | 2 |
| 10. | Мячи для настольного тенниса | 60 |
| 11. | Координационная лестница | 1 |

## Таблица 2.

**Средства обучения и дидактические материалы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Количество, шт. |
| 1. | Плакат «Основные удары в настольном теннисе» | 1 |
| 2. | Плакат «Подачи в настольном теннисе» | 1 |
| 3. | Плакат «Правила игры в настольном теннисе» | 1 |
| 4. | Информационный стенд «Наши победы и достижения» | 1 |

Приложение 1.

**Методические рекомендации для детей и подростков для подготовки к испытаниям в настольном теннисе**

Игра в настольный теннис является самой доступной в системе студенческого образования по дисциплине «физическая культура». Она актуальна для создания

устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретение личного опыта творческого использования средств и методов физической культуры в повседневной жизни.

В процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью, формируются у школьников такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Напряженность спортивного поединка стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствуют воспитанию смелости, настойчивости, решительности.

При обучении игре в настольный теннис, как и любому другому виду спорта, огромную роль играет физическая подготовка.

**Самоконтроль**

Любой ребенок, начинавший систематически заниматься физическими упражнениями, должен регулярно наблюдать за состоянием своего организма. Учитель физической культуры обязан привить детям навыки самоконтроля при обучении игре в настольный теннис. Такой самоконтроль поможет правильно регулировать величину нагрузки во время выполнения физических упражнений, оценить результаты самостоятельной тренировки и при необходимости изменять режим тренировки.

Используя самоконтроль, оценивают свое физическое развитие, двигательные качества и функциональные возможности.

При оценке физического развития обращают особое внимание на изменения осанки. При правильной осанке голова и туловище находятся на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и расположены на одном уровне, лопатки прижаты, физиологические кривизны позвоночника нормально выражены, грудь слегка выпуклая, живот втянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. Известно, что отклонения осанки не только нарушают фигуру человека, но и могут вызвать смещения сердца» крупных сосудов и других внутренних органов с ухудшением их функций.

Двигательные или физические качества физкультурников (силу, быстроту, выносливость и гибкость) оценивают с помощью различных упражнений, называемых контрольными. Такие упражнения обычно объединяются в комплексы. Например, наиболее известен Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО), который известен в нашей стране с 1931 года. Способность совершать двигательные действия в минимальное для данных условий время называется быстротой, которая проявляется обычно в сочетании с силой мыши. Так результаты в прыжках в длину с места и с

разбега, в беге на короткие дистанции характеризуют скоростно-силовые качестве "спортсменов. Быстрота и скоростно-силовые качества развивается с помощью прыжков, быстрого бега и других упражнений, выполняемых в быстром темпе. Одним из наиболее важных двигательных качеств человека является выносливость, определяемая как способность к длительному действию (движению) без снижения его эффективности. Иначе говоря, это способность противостоять утомлению, поддерживать высокую работоспособность. Следует отметить, что хорошо развитая физическая выносливость тесно связана с умственной работоспособностью. Для развития выносливости необходимо длительное выполнение упражнений до утомления и на фоне утомления, используя равномерный и повторные метода тренировки. К числу физических качеств относят гибкость - способность выполнять движения с больше? амплитудой, обусловленной полезностью в суставах, которая зависит от величины суставных поверхностей, эластичности мышц, связок, сухожилий.Так, гибкость позвоночника в хорошем состоянии, если вы можете, не сгибая ног, положить ладони на пол. Плечевые и локтевые суставы - если сможете соединить кисти за спиной на лопатках (один локоть сверху за головой, другой внизу на пояснице). Коленный и тазобедренный суставы - если сможете глубоко присесть на пятки, не отрывая их от пола. Для самоконтроля достаточно оценивать сдвиги в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Например, при систематических и правильно организованных занятиях частота пульса в покое имеет тенденцию к снижение. А повышение частоты часто связано с перегрузками, утомлением, болезнью. Пульс в покое измеряется утром после сна, не вставая с постели, и его величина 50-60 ударов в минуту свидетельствуют о нормальном состоянии сердечно-сосудистой системы. В условиях физических нагрузок частота пульса увеличиваем до 200 в I мин. Однако, при небольших нагрузках учащение пульса тем меньше, чем выше физическая подготовленность человека. На этом положении основаны почти все функциональные пробы с измерением пульса при физических нагрузках.

**Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики**

1. Исходное положение (и. п.)- основная стойка (о. с.). С шагом одной ноги вперёд, другая на носке сзади, руки вверх- в стороны, прогнуться. То же можно выполнять сидя.
2. И. п.- то же. Руки вытянуть вперёд, с силой развести их в стороны. То же можно выполнять сидя.
3. И. п. О. с. Подтягивание колен к груди (попеременно).
4. И. п. о. с. Наклоны туловища вперёд, ноги прямые.
5. И. п.- упор лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре.
6. И. п. о. с. Приседания на одной или обеих ногах.
7. И. п. о. с. Повороты туловища в стороны.
8. И. п. – лёжа на спине. Поднимание ног или туловища.
9. И. п. о. с. Наклоны туловища в стороны, то же с выпадом в сторону.
10. Бег и ходьба.
11. Расслабление мышц или упражнения на координацию.
12. Ходьба и восстановление дыхания.

**Упражнения для развития основных физических качеств и опорно- двигательного аппарата**

Комплекс ГТО рекомендует включать в двигательный режим следующие упражнения:

* прыжки со скакалкой;
* подтягивания;
* сгибания и разгибания рук;
* поднимание прямых ног или туловища;
* наклоны вперёд;
* упражнения для развития силы (упражнения с гантелями разного веса);
* ходьба и бег для развития выносливости;
* бег на лыжах;
* метание;
* плавание;
* стрельба;
* туристический поход.

**Соревнования и спортивные игры**

Многократные систематические соревнования повышают уровень общей тренированности, полезно участие в соревнованиях как в личном так и в парном зачёте.

**Полезные советы**

 Делать утреннюю гимнастику.

 Необходимо заниматься систематически самостоятельными занятиями и чем раньше, тем лучше.

 Проявлять волю и последовательность в освоении материала.

 Вести график ведения тренировок и их результативности.

 Увеличивать уровень нагрузки в соответствие с состоянием здоровья от лёгких к болееинтенсивным.

 Советоваться с педагогом и врачом по всем возникающим вопросам.

 Чаще участвовать во всех соревнованиях и спортивных играх.

 Подготовившись можно смело сдавать нормы ГТО на спортивных сооружениях.

Приложение 2

**Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов) в настольном теннис**

* 1. Бег на 30м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 1человеку.

* 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее- ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат. Ошибки:

заступ за линию отталкивания или касание её; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами разновременно.

* 1. Прыжки со скакалкой Исходное положение для прыжков Встать прямо.

Скакалку закинуть за спину. Взгляд направить перед собой. Слегка согнуть руки в локтях. Кисти отвести на 15-20 см. от бёдер.

Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.

Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп (передняя часть подошвы стопы).В базовой технике прыжка на обе ноги , пятки не должны касаться пола . Высоко подпрыгивать тоже не стоит. Отрыва буквально на пару сантиметров от поверхности будет достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки.

* 1. Прыжки боком через скамейку

Прыжки через гимнастическую скамейку (прямо, правым/левым боком).

В тренировочном зале для этого упражнения используется стандартная гимнастическая скамейка высотой от 30 до 40 см и длиной до 5 м. Скамейку можно заменить натянутой на той же высоте (30-40 см.) веревкой. Стать у одного конца скамейки, ноги вместе. Не раздвигая ног (стопы прижаты друг к другу), двигаться зигзагом вперед прыжками, перепрыгивая через скамейку с одной ее стороныне другую.

Аналогично, только стать лицом перед скамейкой, туловище параллельно

скамейке. Двигаться делая прыжки через скамейку лицом/спиной вперед, оставляя туловище параллельным скамейке. Сделать одним/другим боком.

* 1. Челночный бег 3x10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10м прочерчиваются две параллельные линии «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии

«Финиш».

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:**

1. Белиц-Гейман С.П. В мире большого тенниса. - М.: Интеграл Сервис, 1994.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис: учебн. для институтов физ, культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Голенко В.А. Азбука тенниса. -М.: Терра Спорт, 1999.
4. Иванова Т.С. Путь к мастерству. - М.: Инсофт, 1993.
5. Янчук В.Н. 12 уроков тенниса. -М.: Терра Спорт, 1999.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ:**

1. Всеволодов И.В. Путь улучшения начальной подготовки юных теннисистов/ И.В. Всеволодов - М: «Теннис: ежегодник», 1974.
2. Жур В.П. Начальное обучение и тренировка теннисистов/ В.П. Жур. - Минск: «Высшая школа», 1983.
3. Тезисы Европейского научно-методического симпозиума 14 - 18 октября 2010г. - М.: «Теннисный центр ГЦОЛИФК», 2010.
4. Иванова Т.С. Основы подготовки юных теннисистов: учебное пособие для студентов./ Т.С. Иванова - М.: «Принт Центр», 2000.

Иванова Т.С. Отбор перпективных юных теннисистов и индивидуализация их спортивной подготовки/ Т.С. Иванова — М.: «Физкультура, образование и наука», 1998.